



優秀賞

ごろホクッ! にんじんれごとサラダ

レシピ考案者



レディ
管理栄養士

中町 玲香

旬の甘いにんじんと卵を
大きめにカットして
食べ応えも満点♪
にんじんは皮つきでSDGsな
サラダです!



1人分

たんぱく質 …… 17.2 g

野菜 …… 95 g

塩分 …… 1.0 g

エネルギー …… 165 kcal

調理時間

10分

材料 (2人分)

にんじん …… 1本(150g)

ツナ水煮缶 …… 1缶(135g)

固ゆで卵 …… 1個

ブロッコリースプラウト …… 1/2パック

いりごま …… 小さじ2

「ピュアセレクト®コクうま® 65%カロリーカット」 大さじ1

A めんつゆ …… 小さじ1/2

「瀬戸のほんじお®」 …… 適量

こしょう …… 適量

作り方

① にんじんは皮つきのまま乱切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分半加熱し、水気をきる。ツナ缶は汁気をきる。ゆで卵は、ひと口大に切る。

※様子を見て、加熱時間は調整してください。

② ボウルにA、①のにんじん・ツナ・固ゆで卵を入れ、よく混ぜ合わせる。

③ スプラウトを加え、さらに混ぜ合わせる。